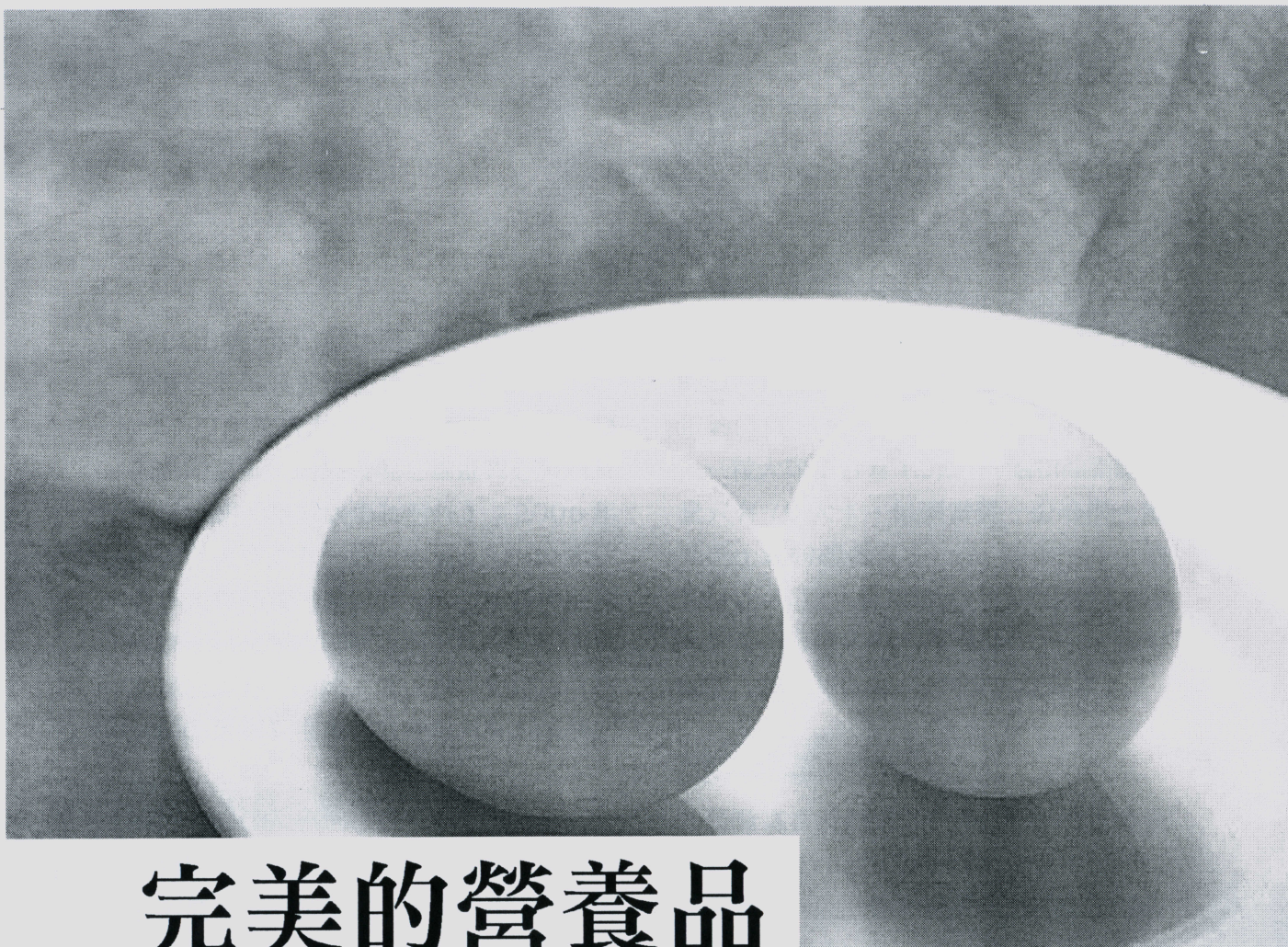




完美的營養品 雞蛋

◆台北醫學大學教授／陳世爵

多年來雞蛋因蛋黃中含有高量的膽固醇（212mg/粒），因此享有壞名聲，令人避而遠之！甚至很多人不吃蛋黃只吃蛋白部份。但最近很多的研究顯示，吃雞蛋不但會提升血中膽固醇，甚至對心臟有益！

雞蛋與心臟病

令人驚奇的是攝取了動物食品中的膽固醇（請務必記住，所有植物性食品都完全

不含膽固醇），只有三分之一的人會提升血中膽固醇。

膳食中的膽固醇會產生好膽固醇（HDL）及壞膽固醇（LDL），但會彼此抵消不利的因素，並且所形成的 LDL 顆粒大。研究者發現顆粒大比顆粒小的 LDL 危險性小。康州大學有一實驗給人每天吃三個蛋，共 30 天，結果對較敏感的人提升了膽固醇，但其 LDL 的顆粒較大，而

對 LDL 與 HDL 的比率不變，表示對冠狀動脈的危險性並沒有什麼大變化。

1999 年哈佛大學讓 12,000 位男女，每天吃一顆蛋，結果發現吃雞蛋與心臟病及中風無關（糖尿病患為例外）；2006 年英國營養會誌有一則日本對 90,000 多位中年人作的實驗，以及 2007 年新澤西州醫學牙科大學的研究，都證實常吃雞蛋與心臟病無關。因此，最近幾年對雞蛋及膽固醇的推薦量也重新思考過而有所改變。

雞蛋不是心臟病的真正元兇！

到目前為止，我們已明白會提升血中膽固醇最厲害的是反式油脂（氫化油），再來是飽和油脂（常溫呈固態），最後才是膳食中的膽固醇。因此，美國食品標示已列出飽和油脂、膽固醇及反式油脂（反式油脂是 2006 年 1 月才開始標示，但如果每份食物的含量少於 0.5gm 時，可列為 0。因此反式油脂為 0，並不代表完全無反式油脂）。

每粒雞蛋含有 2.59gm 不飽和油脂及其他營養成分，包括多種維生素 B 群，這些對人體健康有益。通常是蛋與培根、香腸、芝士（乳酪）和鬆餅一起食用或用過

多的奶油煎炸，因此是這些富含飽和油脂的附帶食品提升了血中膽固醇，而不是雞蛋的蛋黃。

一粒大雞蛋含有 1.5gm 的飽和油脂而熱量只有 70 大卡。但麥當勞一份培根、蛋及芝士鬆餅即含有 11gm 飽和油脂、鈉 1360mg（蛋只有 70mg），而熱量為 450 大卡（一份麥當勞大漢堡也有 11gm 飽和油脂、鈉 1090mg、590 大卡熱量）。

雞蛋有益眼睛健康

蛋黃富含黃體素（lutein）和玉蜀黍黃質（zeaxanthin）可減少老年視網膜斑點變性的危險性，有益眼睛健康。這些類胡蘿蔔素（lutein & zeaxanthin）比菠菜或補助劑之類胡蘿蔔素吸收更好。2006 年營養會誌發表說婦女每週吃六顆



蛋經過12週可增加斑點的色素，即可保護視網膜因受光而損傷。

雞蛋可促進飽足感

2005年美國營養學院會誌報導：一些體重過重的婦女，早餐吃兩粒蛋者比吃硬麵包圈（bagel）者，雖然熱量類似，但更有飽足感而午餐攝取熱量也較少。

雞蛋的營養價值

一個雞蛋的蛋白及蛋黃含有6gm高品質的完全蛋白質。蛋黃是鋅、維生素B（包括B2及葉酸）、維生素A、鐵、鈣及其他營養分好來源。

蛋黃除了提供黃體素和玉蜀黍黃質外，也提供膽鹼（Choline），它是胎兒腦生長的必需營養素。營養研究者在雞蛋中也發現有抗癌、抗高血壓、促進免疫功能及抗氧化劑等化合物。

- **蛋殼的顏色**——白色或褐色雞蛋的營養價值是類似的。

- **蛋黃的顏色**——依餵雞的飼料而異。飼料中含小麥和大麥，則蛋黃的顏色較淡，餵以玉米則中等黃色，而使用萬壽菊花瓣則為深黃色。雖然尚無定論，但深黃色蛋黃可能含較多的類胡蘿蔔素及Omc-ga-3脂肪酸。

- **有機雞蛋**——有機雞蛋是餵以有機飼料，營養價值其實與傳統雞蛋一樣，只是有些人更喜歡支持有機生產。

膽固醇的推薦量

美國心臟協會推薦每天膽固醇攝取量為300mg（但有心臟病、高血壓或其他冠狀動脈危險因素者則為每天200mg膽固醇）；有些研究者認為對健康的人似可放寬到每天500mg膽固醇。這樣一來，每天可吃一顆甚至兩顆雞蛋，而仍然有餘地攝取其他來源的膽固醇。

但目前為止尚缺乏證據證實，膳食中的膽固醇是影響血中膽固醇的最重大因素，因此，加拿大、英國、澳洲即沒有設定膽固醇推薦量的上限。

雖然我們可以多吃些膽固醇，但切記飽和油脂及反式油脂的攝取量一定要節制，因為它們影響血中膽固醇比我們所吃的膽固醇更大。

事實上，高膽固醇的食物主要為雞蛋、蝦及烏賊，但它們所含的飽和油脂不多。最大的問題是肉類及乳製品中含有高量飽和油脂而不是它們所含的膽固醇，因此，我們要選擇瘦肉及低脂乳製品。

結 論

雞蛋是上帝所創造最完美的營養品，因此，每天可攝取一、二粒雞蛋，但製備時不要與高鹽、高脂（含飽和及反式油脂）或不健康的配料一起使用。

盼望國人對雞蛋營養的誤導可早日澄清！

